



ラジオ体操・みんなの体操実演会

(1) 高齢者福祉施設におけるみんなの体操等実演会の実施

【概要】

<p>目 的</p>	<p>ラジオ体操やみんなの体操を活用して、社会福祉法人等が運営する高齢者福祉施設に入所されているみなさんや当該施設でケアを担当する職員の方の、健康の保持・増進のために取り組む活動を支援します。</p>
<p>概 要</p>	<p>施設に入所されている高齢者等が施設職員と一体となって、みんなの体操等を活用して高齢者の健康づくりや健康の保持・増進を図る施策として、ラジオ体操講師を派遣し直接講義や実演により、みんなの体操等の効果を体感していただき、入所者等の健康管理や健康指導等に役立てていただくための活動を支援します。</p> <p>講師派遣に係る経費（謝金及び旅費交通費）は、当協会が負担します。</p> <p>主催する高齢者福祉施設では、会場の確保や参加者への案内等をお願いします。</p>
<p>期待される効果</p>	<p>ラジオ体操、みんなの体操の効果は、高齢者福祉施設に入所している高齢者や当該施設でケアを担当する職員の皆さんの、健康の保持・増進や絆づくりを深めていくことにもお役立ていただいています。</p>
<p>開 催 例</p>	<p>【高齢者福祉施設におけるみんなの体操等実演会】</p> <p>入所やデイ・サービスを受ける高齢者の方々が施設で元気に毎日を過ごせるように、指先・手の運動等のほか車椅子でも参加できるように工夫した内容で実演・指導します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>実演会模様（中国地区）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>実演会模様（九州地区）</p> </div> </div>

【主催者や参加者からのコメント】

主催者や参加者
からのコメント

- ◇ みんなの体操やラジオ体操第一をについて、それぞれの体操のポイントを解説したうえで、練習。その後一緒に体操した。ゲームを取り入れたの準備運動では、思い通りに手足が動かせない自分自身や周りの人たちの動作を見て、笑いが絶えなかった。参加者は笑顔で楽しそうに準備運動やみんなの体操に熱心に取り組んでいる様子であった。
- ◇ 講師は以前、テレビラジオ体操に出演していた講師であり、馴染みもあり、握手攻めとともに大好評で、講師に大きな拍手が送られた。
- ◇ 施設の職員からも、また、来所してほしいとの要望が寄せられた。
- ◇ 説明はわかりやすく、高齢者に負担がないよう工夫していた。
- ◇ ひとつひとつの運動種目に目的と運動の効果があることを分かりやすく説明し、参加者の理解が深まった。
- ◇ 最初は、座位姿勢での体操に苦戦していたが、講師のユーモアセンスにあふれた会話に次第に慣れ、参加者の多くが笑顔を見せてくれた。
- ◇ 実演内容はみんなの体操を8つの順序通りすすめ、約40分間とちょうどいい時間であった。
- ◇ 「普段は体操時にDVDを見ながらラジオ体操をしているが、先生から『ここは上してください』『ここは力を抜いてください』といったように、ポイントになるところで、具体的に説明していただいたので、大変勉強になった。」
- ◇ 「いつもは何をするにつけ、15分もすれば飽きて、落ち着きがなくなるのに、今日は1時間もの間、みんなが集中して体操していた。」
- ◇ 「何より参加者の笑顔がたくさん見られたので、こちらも嬉しかったです。」
- ◇ 「普段はあまり体動かさないが、久しぶりに足腰が伸ばせて気持ちいい汗をかいた。」
- ◇ 「ラジオ体操は毎日しているが、普段使っていない筋肉を伸ばしたところ少し痛かった。しっかりやれていないんだね、勉強になった。」
- ◇ 身体がほぐれ軽くなったと元気になったと喜ばれ、今後も続けていきたいとの声が多く出た。
- ◇ 最初は、何がはじまるのかと下を向いたり、無表情であったが、音楽がかかり、実演会が終わる頃には、笑みがこぼれ生き生きとした表情になった。